

A close-up photograph of a person's hair, showing individual strands in shades of brown and blonde. The hair is slightly tousled. Overlaid on the hair is text in various colors and sizes. The main title is in large, bold, black letters. Below it, there are two lines of text, each preceded by a red double arrow icon. The background is a soft, out-of-focus light color.

# Kad vam **HRANA SMETA**

» Alergija ili intolerancija

» **NAJEFIKASNIJE BILJKE:**  
majčina dušica, đumbir,  
hajdučica i nana



# Tema broja



## KAD VAM HRANA SMETA

*Da li se dešava da vas  
posle jela zaboli stomak,  
bude vam muka i trčite  
u WC? Mada nisu izraženi,  
ovi znaci možda pokazuju  
da ste alergični ili  
intolerantni na neku hranu*





Tekst: **Vesna Stanimirović**

**K**ako možemo razlikovati alergiju od intolerancije na hranu? Koji su simptomi opasniji i teži? Kada i kako treba reagovati? Odgovore na ova pitanja potražili smo od prof. dr Sonje Radaković, načelnice Sektora za preventivnu medicinu Vojnomedicinske akademije u Beogradu.

### Različiti mehanizam nastanka

– Alergija i intolerancija na hranu predstavljaju grupu zdravstvenih poremećaja uzrokovanih nepodnošenjem određenih namirnica ili njihovih sastojaka. U nauci o ishrani uglavnom se proučavaju zajedno, pošto im je ispoljavanje često slično, a leče se na isti način – izbegavanjem određene namirnice. Razlika između alergije i intolerancije jeste u mehanizmu njihovog nastanka. U osnovi nutritivne alergije leži nekontrolisana reakcija imunskog sistema na unos neke alergogene supstance iz hrane. S druge strane, nutritivna intolerancija predstavlja neželjenu reakciju na hranu koja nije povezana sa imunskim sistemom. Mehanizmi nastanka intolerancije mogu biti različiti: toksično, metaboličko ili idiosinkretno reagovanje na namirnicu ili neko hemijsko jedinjenje u njoj, kao i odsustvo neophodnih enzima za varenje, ali to nikada nije posledica reakcije imunskog sistema – ističe dr Sonja Radaković.

### Koji su simptomi alergije a koji intolerancije?

– Nutritivna alergija se može manifestovati na različite načine, zavisno od tipa imunske reakcije koja leži u osnovi preosetljivosti, a ozbiljnost može varirati od veoma blage reakcije do životno ugrožavajuće. Ako je alergija izazvana imunoglobulinima klase E, reakcija organizma koji dođe u kontakt sa alergenom veoma je burna i razvija se po tipu anafilaktičkog šoka. U takvim slučajevima dolazi do gušenja, otoka lica, jezika i ždrela, spazma disajnih puteva, pada krvnog pritiska i, konačno, do smrti. Mehanizam nastanka alergije isti je kao kod pencilinskog šoka. Alergeni koji izazivaju ovakvu reakciju najčešće su orašasti plodovi, posebno kikiriki. Osobe



## KAKO SE LEČI ALERGIJA A KAKO INTOLERANCIJA?

**+** I alergija i intolerancija leče se na isti način – eliminacijom dijetom odnosno izbegavanjem namirnice koja uzrokuje osetljivost. Neke vrste alergije su češće kod dece (na primer, na mleko, jaja i soju), a u odrasloj dobi se gube, tako da ne znači da će neka namirnica zauvek biti zabranjena. Međutim, neka alergija ostaje doživotno, kao što je to slučaj sa onom na kikiriki i ostalo koštunjavo voće, ribu, rakove i školjke.

koje imaju ovaj oblik alergije moraju da izbegavaju čak i najmanji trag tih sastojaka na koje su alergične, a u nekim zemljama preporuka je da sa sobom uvek nose antišok terapiju odnosno adrenalin koji mogu same da primene (takozvani epi-pen). Na sreću, češći je slučaj da se alergija razvija odloženim, ćelijama posredovanim imunskim odgovorom, gde su simptomi blaži i vrlo raznoliki – od osipa i svraba kože, do gastrointestinalnih tegoba (dijareja, bol u trbuhu, mršavljenje). Primer za ovaj tip nutritivne alergije je glutenska enteropatija odnosno celijska bolest. »

**Kod teže alergije dolazi do gušenja, otoka lica, jezika i ždrela, spazma disajnih puteva i pada pritiska, a ako se ne reaguje, i do smrti**

**Prof. dr Sonja Radaković,**  
načelnica Sektora  
za preventivnu  
medicinu VMA





# Tema broja

## PAZITE ŠTA NARUCUJETE

**+** Kako možemo znati šta nam je zaista servirano u restoranu? Izgleda jednostavno: pregledajte jelovnik i izaberete jelo koje volite!

Ali šta ako se desi da kuvar, u nedostatku, na primer, badema, ubaci malo kikirikija? Pomislili biste da to baš i nije veliki prekršaj, ali za ljude koji su alergični, on može biti fatalan.

Nedavno je vlasnik jednog indijskog restorana u SAD-u optužen za ubistvo iz nehata, pošto mu je gost s teškom alergijom na kikiriki preminuo u toku jela, baš zbog toga što je neki sastojak bio zamenjen kikirikijem.

Zato, ukoliko ste alergični na neku namirnicu, to obavezno naglasite u restoranu!



» Ona se najčešće javlja kod male dece osetljive na gluten, u periodu kada počnu da jedu hranu bogatu pšenicom i drugim žitaricama koje sadrže belančevinu gluten. Najzad, alergija može nastati i usled formiranja kompleksa antigen-antitelo, što predstavlja osnovu za razvoj zapaljenskih bolesti creva – objašnjava dr Radaković.

S druge strane, simptomi intolerancije mogu biti veoma raznoliki, pošto su mehanizmi njihovog nastanka takođe raznovrsni. Intolerancija na laktozu je uzrokovana enzimskim deficitom i javlja se isključivo kod odraslih osoba, i to azijskog i afričkog porekla, dok je veoma retka u severnoj i srednjoj Evropi. Po svom toku je veoma blaga i praćena je dijarejom ukoliko se popije odjednom više od jedne čaše mleka. Međutim, u grupi nutritivnih intolerancija nalaze se i veoma ozbiljne bolesti kao što su favizam (enzimski deficit) ili fenilketonurija (defekt metabolizma),

koji se ispoljavaju zaostatkom u rastu i mentalnom razvoju kod dece. Zatim, intolerancija aktivnih amina (interakcija između nekih namirnica kao što su sir ili čokolada s neim lekovima iz grupe antidepresiva) može dovesti do kritičnog skoka krvnog pritiska, a intolerancija histamina može dovesti do gušenja i oticanja lica.

### **Kada i kako treba reagovati?**

– Kada je u pitanju životno ugrožavajuća alergija u vidu anafilaktičkog šoka, nema dileme jer ta problematika spada u domen urgentne medicine. U ostalim slučajevima treba reagovati uvek kada se jave smetnje. Posebno treba biti oprezan kada je u pitanju ozbiljna intolerancija kod sasvim male dece (favizam, galaktozemiya, fenilketonurija) jer, ako se ne leči već u ranom uzrastu, može ostaviti velike posledice.

### **Kako se postavlja dijagnoza?**

– Treba znati da za razvoj nutritivne alergije postoji nasledna sklonost. Zatim, deca koja već boluju od neke alergije, na





## SAVET PLUS

# UZIMAJTE PROBIOTIKE

➕ Nastojte da, kad god možete, jedete hranu spremljenu kod kuće, pažljivo birajte namirnice, čitajte deklaraciju na pakovanju i izbegavajte sve „skrivenne“ izvore alergena. Prema našem Pravilniku o deklarisanju, označavanju i reklamiranju hrane, od prošle godine svi uvoznici, proizvođači i distributeri namirnica i hrane obavezni su da na svom prehrambenom proizvodu istaknu listu jedinjenja koja može sadržati taj proizvod, a nalaze se na spisku supstanci koje izazivaju alergiju i intoleranciju, navedenom u istom pravilniku. Osim izbegavanja namirnica na koje je neko alergičan, korisno je stabilizovati imunski sistem tako što će se u ishranu uvesti probiotici – ističe naša sagovornica.



primer, od dečjeg ekcema, imaju 35 odsto veću šansu da postanu alergična na neku vrstu hrane. U novije vreme razvijeni su testovi kojima je moguće utvrditi alergiju na određenu namirnicu, ali oni veoma često daju lažne rezultate, koji nisu pouzdani kao u slučajevima kontaktne ili inhalacijske alergije.

U savetovalištim za ishranu primenjuje se „nutritivni dnevnik“, gde u prvom koraku pacijent odnosno roditelj beleži pojedene namirnice i pojavu simptoma alergije. U sledećem koraku primenjuje se blaga eliminacijska dijeta, pri čemu se iz ishrane izostavljaju namirnice za koje se posumnja da izazivaju simptome. Ukoliko se ne dobije željeni rezultat, vrši se stroga redukcija unosa namirnica, nakon čega se postepeno uvodi jedna po jedna namirnica sve dok se ne pojave simptomi. Ovaj postupak zahteva saradnju i strpljenje, ali daje veoma dobre rezultate.

Na sličan način, metodom nutritivnog ispitivanja postupa se i kod intolerancije. Bitno je naglasiti da u slučajevima kao što je glutenska enteropatija testiranje krvi ne daje rezultate, već je često potrebno obaviti biopsiju creva.

### ***Da li je tačno da se alergija na neku hranu može smanjiti uzimanjem malih količina te iste hrane?***

– Ne. Takozvana desenzibilizacija odnosno lečenje alergije navikavanjem na uzročnika korisna je samo u slučaju kada njega nije moguće izbeći. Na primer, ona se primenjuje kada su u pitanju činioci iz životne sredine kojima smo neminovno izloženi – poput polena. U slučaju nutritivne alergije ova terapija se ne primenjuje, pošto se jednostavnim izbegavanjem namirnica na koju smo osetljivi postiže mnogo brži, bolji i potpuniji rezultat.